Литература

- Васичкин В.И. Всё о массаже. М. 1999
- Дубровский В.И. Все виды массажа. М.1993
- Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа. М. 1966
- Белая Н.А., Петров И.Б. Массаж лечебный и оздоровительный. М. 1997

Вид приема	Характер выполнения	Вспомогательные приемы
Поглаживание	Плоскостное: Поверхностное, глубокое Обхватывающее: прерывистое непрерывистое	Граблеобразное Гребнеобразное Глажение Крестообразное Щипцеобразное
Растирание	Прямолинейное (продольное) Круговое Спиралевидное Зигзагообразное	Гребнеобразное Щипцеобразное Пиление Штрихование Строгание Пересекание
Разминание	Непрерывистое Прерывистое Продольное Поперечное Двойное кольцевое	Щипцеобразное Валяние Накатывание Сдвигание Подергивание Растяжение Сжатие (сдавливание) Надавливание
Вибрация	Непрерывистая (стабильная, лабильная) Прерывистая	Потряхивание Сотрясение Встряхивание Подталкивание Пунктирование Поколачивание Похлопывание Рубление Стегание

Показания к применению массажа

- Всем здоровым людям.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы: ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, заболевания артерий и вен, состояние до и после операций на сердце и сосудах.
- Заболевания органов дыхания: пневмония, плеврит, бронхит, бронхиальная астма.
- Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата: артриты, остеохондроз, ушибы, растяжения связок, повреждения мышц, сухожилий, вывихи, переломы костей, контрактуры, сколиозы позвоночника, плоскостопие.
- Заболевания и последствия травм центральной нервной системы: травмы головного и спинного мозга, инсульт, ДЦП, остаточные явления энцефалита. Эпилепсия вне приступов.
- Хронические заболевания органов пищеварения вне фазы обострения: гастриты, колиты, язвенная болезнь, заболевания печени и желчного пузыря, состояния после операций на желудке, кишечнике, желчном пузыре. Опущение внутренних органов.
- Заболевания обмена веществ и эндокринных желез: ожирение, сахарный диабет, болезни щитовидной железы.

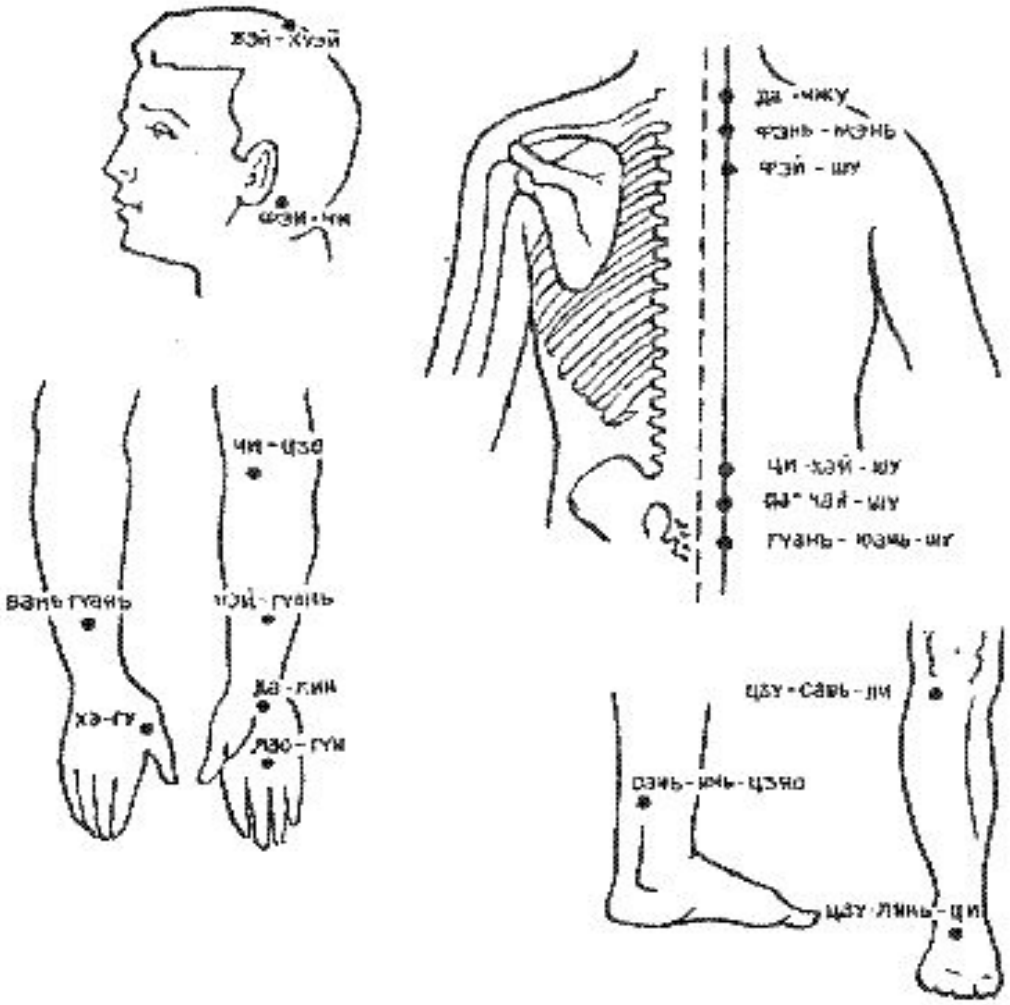
Противопоказания к назначению массажа

Абсолютные противопоказания:

- Злокачественные болезни крови и гемофилия
- злокачественные опухоли
- гангрена
- тромбоз сосудов
- воспалительные заболевания сосудов
- выраженные формы психических заболеваний
- активная форма туберкулеза
- остеомиелит
- тяжелые формы сердечной, печеночной и почечной недостаточности
- СПИД

Временные противопоказания

- Острые лихорадочные состояния;
- кровотечения и склонность к ним
- гнойные процессы
- воспаление лимфатических узлов и сосудов
- аллергическая сыпь, отек Квинке
- гипертонический, гипотонический кризы
- тошнота, рвота, боли в животе
- алкогольное опьянение


вэй - хуэй
фэй - чи
да - чжу
фэнь - мэнь
фэй - шу
чи - цзэ
вань гуань
чэй - гуань
да - лин
хэ - гу
лао - гун
ци - хэй - шу
вэй чэй - шу
гуань - юэнь - шу
цзу - сань - ли
сэнь - инь - цзяо
цзу - линь - ци

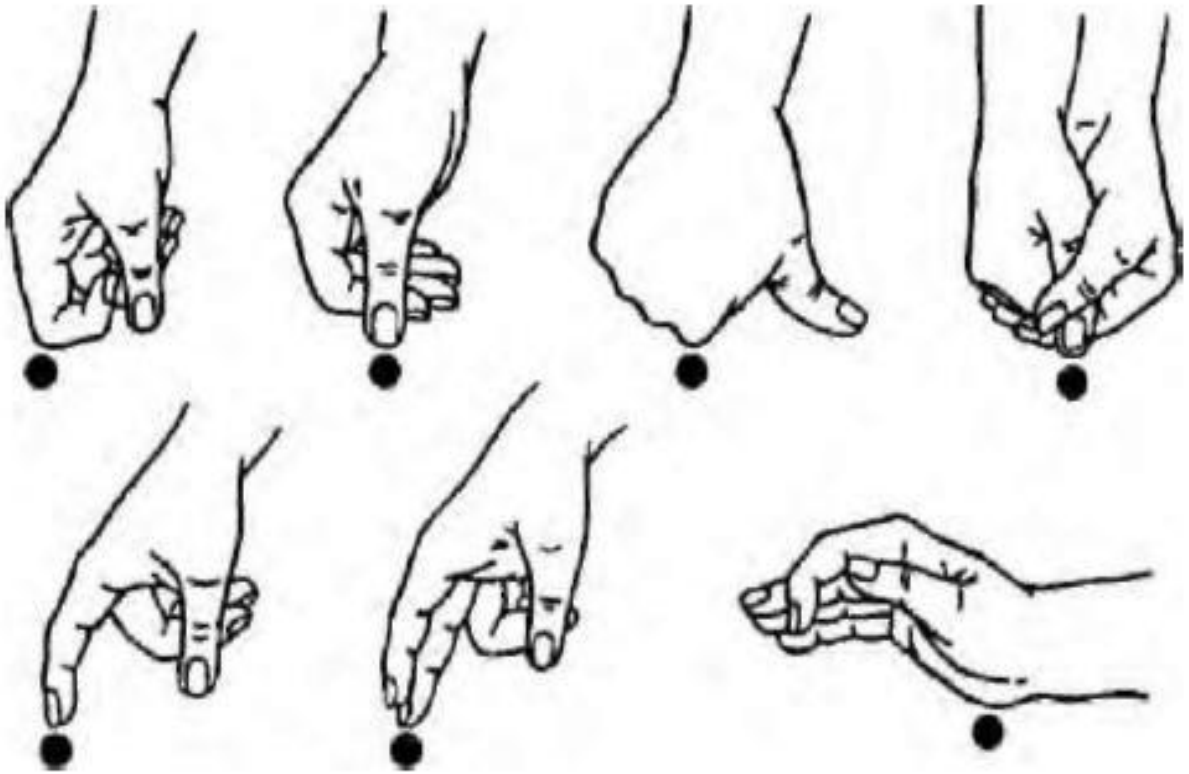
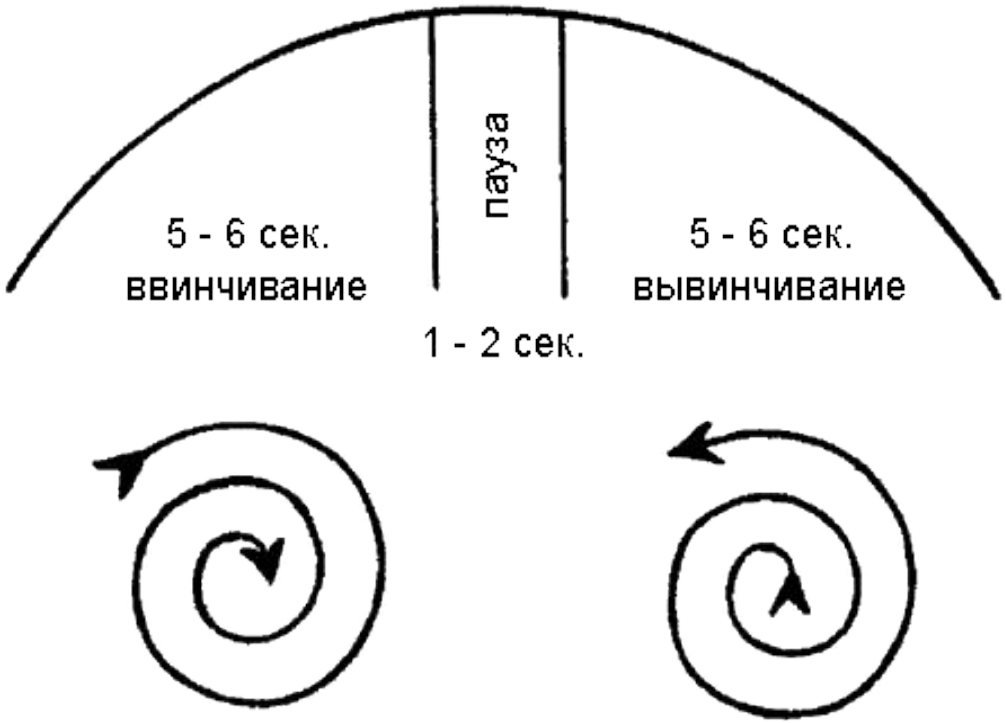
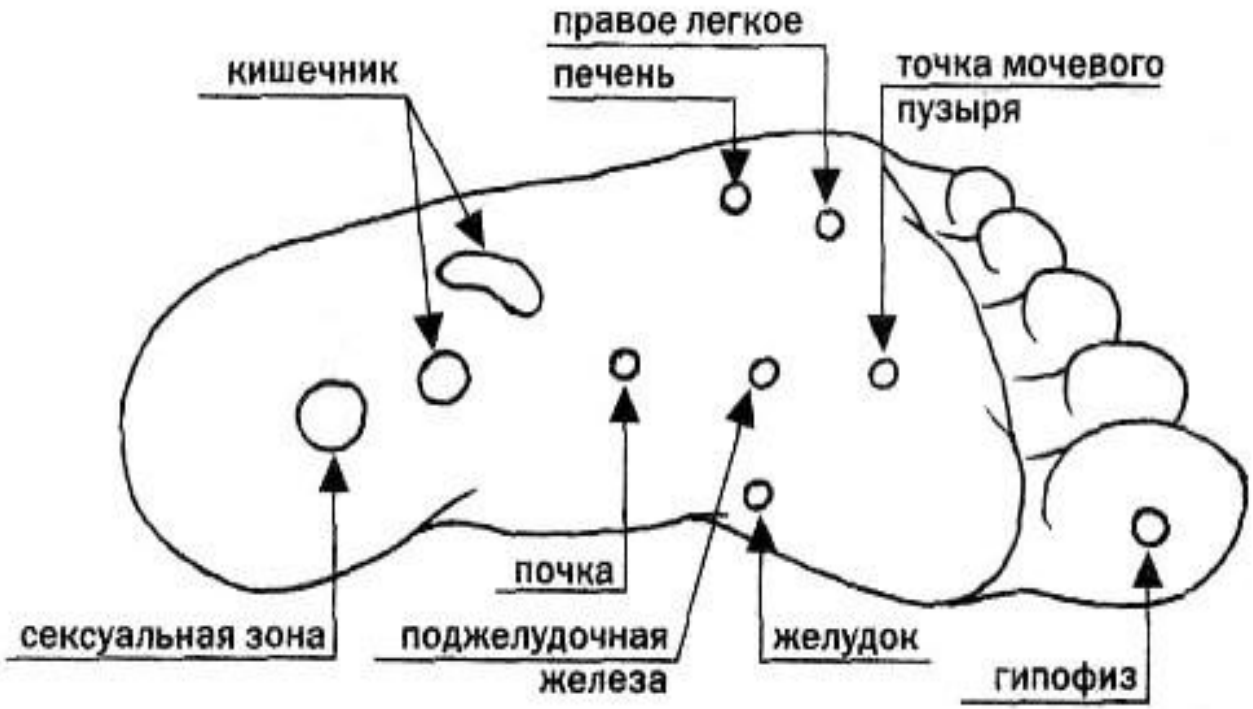


Рис. 131. Положение пальцев и кисти при выполнении точечного массажа


5 - 6 сек.
ввинчивание
пауза
5 - 6 сек.
вывинчивание
1 - 2 сек.

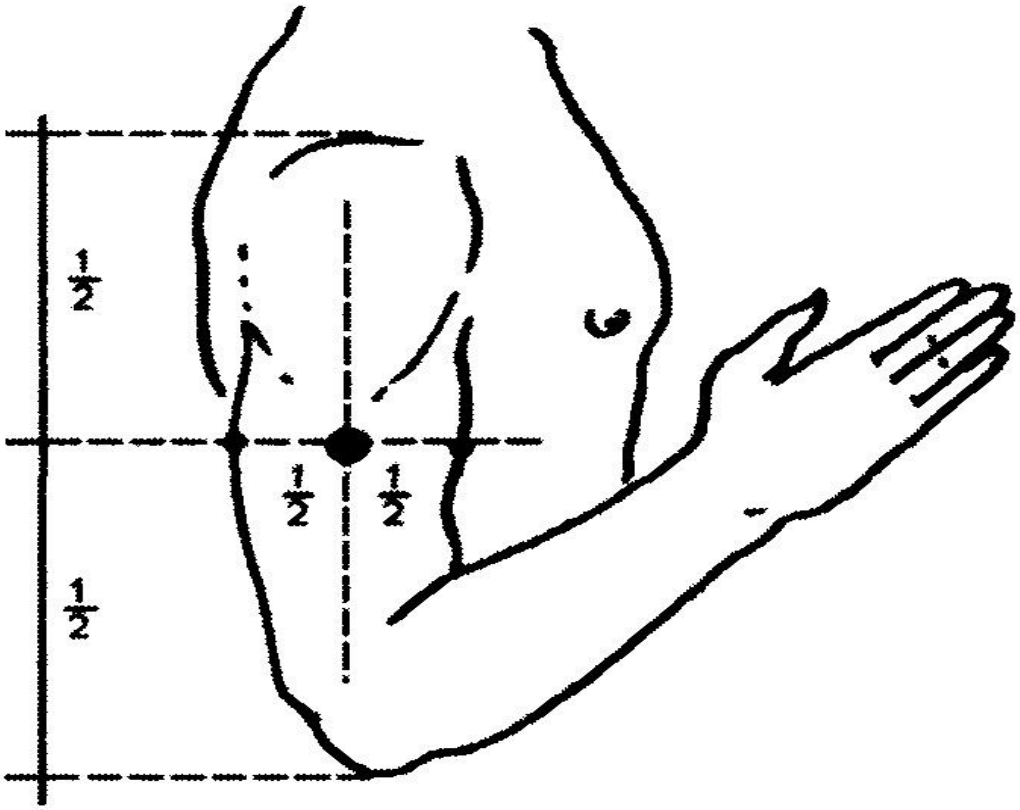

правое легкое
печень
кишечник
точка мочевого пузыря
почка
сексуальная зона
поджелудочная железа
желудок
гипофиз

- Методики массажа

при травмах и заболеваниях

в избранном виде спорта

- o_b_k@bk.ru



Точечный массаж для притупления аппетита

Средства восстановления:

- Педагогические (режим, планирование тренировок, построение микро- и макроциклов)
- Психологические (беседы, тренинги, аутогенная тренировка, музыка, психопрофилактика, психотерапия)
- Медико-биологические (питание, физиопроцедуры, массаж, баня, сауна, фармакология)

Факторы, определяющие выбор средств восстановления

- Возраст спортсмена
- Периоды подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный)
- Уровень квалификации (начальная подготовка, учебно-тренировочные группы, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства)
- Индивидуальные особенности спортсмена